

Hur tränas hundar inom svenska brukshundklubbar?



Malena Lindberg

**Huvudhandledare:
Professor Anne-Sofie Lagerstedt
Inst. för kirurgi och medicin smådjur
Biträdande handledare:
Kjerstin Pettersson, leg. sjukgymnast
Inst. för kirurgi och medicin smådjur**

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Sammanfattning	1
Summary	1
Inledning	2
Bakgrund	2
Syfte	2
Litteraturoversikt.....	3
Träning	3
Uppvärmning och nedvarvning	3
Individen och träningsrutiner.....	4
Valpen och den unga hunden.....	5
Skador.....	5
Rehabilitering.....	6
Massage och stretching	7
Material och metod.....	9
Enkätundersökning.....	9
Resultat	11
Ras, kön och ålder.....	11
Promenadrutiner.....	12
Träningsrutiner.....	12
Uppvärmning och nedvarvning	14
Skador.....	15
Massage och stretching	16
Diskussion.....	18
Tack!.....	25
Litteraturförteckning	26

SAMMANFATTNING

Detta är en deskriptiv undersökning bestående av en enkät- och litteraturstudie. Litteraturstudien berör hur man på bästa sätt tränar sin hund och hur hunden bör förberedas för arbete för att undvika skador. Med hjälp av resultaten från enkätundersökningen ges därefter en översiktlig bild av hur hundar i svenska brukshundklubbar tränas och vilken frekvens och typ av skador som förekommer. Medelåldern bland hundarna i studien var endast knappt tre år. Detta skulle kunna vara en indikation på att äldre hundar inte tränas i samma utsträckning som unga hundar. Resultaten visar att endast en tredjedel av hundägarna värmdes upp sina hundar innan träning. Ungefär hälften av hundägarna masserade och stretchade sina hundar, varav en stor del var självlärda. Hälften av hundarna i studien hade varit skadade minst en gång. Förebyggande åtgärder för att minska skaderisk och bibehålla hälsa diskuteras.

SUMMARY

This is a descriptive paper based on a questionnaire- and literature study regarding how dogs are trained, what type and frequency of injuries that occur as well as how the dogs are best prepared for work. Using the results from the questionnaire, an overview is given on how members of Working dog clubs train their dogs and what kind of injuries that occur most frequently. The average age among the dogs included in the study was only about three years. This could indicate that older dogs are not trained in the same extent as young dogs. The results show that only a third of the dog owners warmed up their dogs before training. About fifty percent of the dog owners used massage and stretching on their dogs and most of them were self learned. Half of the dogs in the study had been injured at least one time. Preventive strategies for decreasing sport injuries and for obtaining the dog's health are discussed.

Bilden på titelsidan föreställer min underbara tränings- och tävlingskamrat Peja, schäfer/dobermann, som tyvärr inte finns i livet längre.

INLEDNING

Bakgrund

Regeringen beslutade i juni 2004 att utse en särskild utredare med uppgift att kartlägga och analysera behov av, och tillgång till hundar lämpliga som tjänstehundar, samt olika alternativ när det gäller uppfödning och utbildning av tjänstehundar. Utredningen är sammanställd i *"Hundgöra- att göra hundar som gör nytta"*, (SOU 2005:75), och publicerades i september 2005. Utredningen är en nulägesanalys av polisens, tullverkets, kriminalvårdens och försvarsmaktens hundar samt räddnings- och ledarhundar. Utredningen berör de problem som finns gällande rekrytering, avel, utbildning och tjänstbarhet. Dessa hundgrupper utgörs framför allt av hundar som dagligen utsätts för såväl fysisk som psykisk hög arbetsbelastning. Utbildningstiden är lång samtidigt som tjänstgöringstiden är relativt kort. Särskilt inom polishundspopulationen kan man se att oproportionerligt få hundar är över sex år. Konsekvensen är en bristande förvaltning av statens hundresurser, såväl ur djurskyddssynpunkt som ur ekonomisk synpunkt. Hundarnas tjänstbarhet kan sannolikt förbättras genom ett systematiskt förändringsarbete inom avel, rekrytering, träning och hundhållning.

Även hundar som inte används som tjänstedjur kan antas ha liknande problem gällande hållbarhet. Medelåldern hos de hundar som deltog i Svenska Brukshundklubbens (SBK) lydnads- och bruksprov under år 2005, var fyra år och medianåldern var 3,5 år (SBK, 2006-11-15). Endast 5 % var äldre än sju år. Dessa data visar att hundar över sju års ålder tävlas i mycket liten utsträckning jämfört med yngre hundar.

Syfte

Syftet med detta arbete var att kartlägga hur hundar inom svenska brukshundklubbar tränas, samt att sammanfatta vad som finns beskrivet om skadeförebyggande åtgärder i litteraturen. Arbetet består dels av en litteraturstudie och dels av en enkätundersökning ställd till medlemmar i tio brukshundklubbar.

LITTERATURÖVERSIKT

Träning

Träning kan definieras på olika sätt. Allt från att ligga still till att utföra ett arbete kan ses som träning. I denna text innebär träning; "en fysisk aktivitet som utvecklar alternativt underhåller hundens fysiska förmåga".

Definitionen i Nationalencyklopedin lyder; "Inom idrott en aktivitet, som syftar till att öka den fysiska prestationsförmågan. Resultatet av träning bygger i princip på att kroppen anpassar sig efter den aktivitet, eller inaktivitet, som den utsätts för. Träning är ett vitt begrepp och omfattar såväl motorisk lek som motions- och elitträning. Träningen kan omfatta konditions-, styrke-, rörlighets-, och koordinationsträning, samt dessutom mental träning. Allsidig träning är en viktig del av friskvården och leder till minskad risk för såväl belastningsskador i rörelseapparaten som hjärt-kärlsjukdomar."

Uppvärmning och nedvarvning

Syftet med uppvärmning är att åstadkomma en mild temperaturstegring i muskulaturen. En ökad vävnadstemperatur ger muskler och senor en ökad förmåga att töjas, och risken för skada minskar. Samtidigt ökar blodflödet i muskeln, vilket ökar närings- och syretillförseln samt bortförandet av restprodukter (Steiss, 2002). Under uppvärmningen får även nervsystemet möjlighet att anpassas till en viss aktivitet, för att på så sätt kunna parera exempelvis feltramp bättre (Falkenberg & Yllö, 2005). Trots att det finns relativt få studier inom området, kan uppvärmning anses ha en betydande roll för att öka prestationsförmågan och förebygga skador (Steiss, 2002; Garrett, 1996, Levine et al. 2005). I en tysk studie kunde man hos kapplöpningstävlande greyhounds se en signifikant lägre skadeincidens hos de hundar som förberetts ordentligt inför loppet. De uppvärmda hundarna presterade dessutom bättre och kunde delta i fler lopp jämfört med de hundar som inte var lika väl förberedda (Bilkei & Stelzer P, 1989).

Uppvärmningen kan delas in i passiv och aktiv uppvärmning. Passiv uppvärmning, exempelvis massage, ger endast en lindrig ökning av blodflödet till de arbetande musklerna, medan aktiv uppvärmning är ett betydligt bättre sätt att öka muskeltemperaturen. Den aktiva uppvärmningen delas in i generell och specifik fas. Den generella uppvärmningen inleds med en promenad eller lugn jogging, för att sedan övergå till att förbereda kroppen för den specifika aktivitet som ska utföras (Steiss, 2002). Det kan därför vara bra att till en början hålla hunden kopplad om man vet med sig att den är ivrig. Man kan då enkelt kontrollera uppvärmningen och successivt öka takten (Falkenberg & Yllö, 2005). Uppvärmningens två faser bör pågå i 5-10 minuter vardera. Uppvärmningen ska förbereda hunden för den tänkta aktiviteten genom en successivt ökande intensitet. Uppvärmningen ska anpassas till individen, den planerade aktiviteten och omgivningstemperaturen. Mellan uppvärmning och den tänkta aktiviteten bör det gå några minuter för att ge hunden en lagom lång återhämtningstid, utan att förlora effekten av uppvärmningen (Steiss, 2002). Långvarig eller alltför intensiv uppvärmning kan leda till försämrad prestation på grund av för hög kroppstemperatur, vilket ger höga laktatnivåer och minskade energireserver (Steiss, 2002).

Hunden bör även ges en nedvarvningsperiod efter avslutat arbete, bestående av en lågintensiv aktivitet till exempel en promenad (Steiss, 2002; Grandjean et al., 2000). Detta säkerställer att blodtillförseln inte sänks för snabbt och restprodukter som laktat tillåts då att i större omfattning transporteras bort. Detta ger ökade förutsättningar för en snabb återhämtning. Man kan se nedvarvningen som en omvänd uppvärmning som bör pågå i 10-20 minuter (Steiss, 2002; Grandjean et al., 2000). Innan nedvarvningen avslutas ska hunden vara lugn och avslappnad (Falkenberg & Yllö, 2005).

Individen och träningsrutiner

Trots att hundar har använts som försöksmodeller i stor utsträckning vid humana studier inom träningsfysiologi, har endast få studier utförts för att fastställa den optimala mängden träning som en hund behöver. Det vill säga vilken frekvens, intensitet och duration, som kan optimera hundens hälsa och fysik (Marcellin-Little et al., 2005).

Det är dock viktigt att anpassa träningsformen till individen och dess fysiska förutsättningar (Marcellin-Little et al., 2005; Gillette, 1998). Vid alla träningsprogram bör man därför upprätta en träningsplan som justeras efter hur hunden svarar på träningen och som korreleras till målet med träningen (Doyle, 2004; Grandjean et al., 2000). Genom att träna på ett allsidigt sätt får man en välbyggd och stark hund som är förberedd för arbete, vilket minskar risken för skada eller oönskade förändringar i rörelseapparaten (Weigel et al., 2005; Kibler et al., 1992; Feiring & Derscheid, 1989). Detta är särskilt viktigt om träningsintensiteten varierar mycket (Kibler et al., 1992). Om hunden ska arbeta mycket under en speciell säsong får man gradvis öka belastning och prestationskrav (Byhring & Bø, 2002; Jones et al., 1994; Stone, 1990). Är man uppmärksam på den fysiska utvecklingen och varierar träningen, har man gett rörelseapparaten goda förutsättningar till positiv utveckling (Kibler et al., 1992). Detta ger, förutom en skadeförebyggande effekt, även bättre förutsättningar till god prestation i sin gren (Marcellin-Little et al., 2005; Stone, 1990).

Om hunden dagligen får röra sig i kuperad terräng aktiveras många muskler och ensidig belastning undviks (Haase & Oleby, 2000). Hunden bör också ges tillfällen att springa fritt för att få möjlighet att utföra sitt naturliga rörelsemönster (Falkenberg & Yllö, 2005). Andra lämpliga träningsformer är balans-, koordinations- och styrkeövningar (Falkenberg & Yllö, 2005; Skelton & Beyer, 2003). En studie som utfördes på ungdomar som spelade basket, visade att de som hade dålig balans innan säsongens början drabbades av sju gånger fler ankelskador jämfört med de ungdomar som hade god balans (McGuine et al., 2000).

Vila är en lika viktig del av träningsprogrammet som träningen eftersom rörelseapparaten behöver tid att återhämta sig. Efter en intensiv aktivitet bör därför påföljande dag vara mindre krävande (Falkenberg & Yllö, 2005).

Genom att lägga upp träningen i form av ”perioder”, kan kapacitet och prestationsförmågan maximeras, samtidigt som risken för överbelastning minskar (Grandjean et al., 2000; Kibler & Chandler, 1994). Under dessa perioder är

kontinuerliga träningspass under korta stunder bättre än långa och sporadiska träningsstillfällen (Haase & Oleby, 2000).

Valpen och den unga hunden

Även valpen bör få röra sig på ett varierat och naturligt sätt, genom lek och kortare promenader. En hund som redan tidigt är van att använda hela kroppen, kommer med stor sannolikhet att fortsätta med det även som vuxen (Falkenberg & Yllö, 2005). För att den växande kroppen ska kunna utvecklas normalt måste rörelseapparaten anpassas till successivt ökande belastning (Marcellin-Little et al., 2005). Hård eller intensiv belastning bör undvikas innan skelettets tillväxtzoner har slutits, för att bland annat undvika rubbningar i valpens tillväxt (Marcellin-Little et al., 2005). Valpen bör därför ta det försiktigt vid till exempel livlig lek med stora hundar och leken bör avbrytas innan valpen blir för trött. En trött hund skadar sig lättare och valpen kan inte själv avgöra när det är nog (Haase & Oleby, 2000).

Skador

Hos människor är idrottsskador bland de vanligaste skadorna i det västerländska samhället (Parkkari et al., 2001). Arbetande hundar kan precis som människan drabbas av problem som affekterar rörelseapparaten som ett resultat av de ökande fysiska krav som ställs på dem (Marcellin-Little et al., 2005; Grandjean et al., 2000). Orsaker som kan predisponera för skador kan vara osund avel, dålig uppvärmning, övervikt, dåligt underlag och oregelbunden eller felaktig träning (Haase & Oleby, 2000).

Genetiskt urval är det mest effektiva verktyg vi har för att på lång sikt förebygga skada och sjukdom (Grandjean et al., 2000). Det är därför viktigt att man inom aveln tar hänsyn till hundarnas framtida hälsa och fysiska förutsättningar. Man bör till exempel undvika att avla på djur vars anatomi utsätter dem för ökad risk för skador eller förslitningar (Marcellin-Little et al., 2005; SOU 2005:75). Foder av god kvalitet och i lämplig mängd är andra viktiga omgivningsfaktorer när det gäller den arbetande hundens träning och underhåll (Marcellin-Little et al., 2005; Grandjean et al., 2000).

Muskelsträckningar är sannolikt underdiagnostiserat inom veterinärmedicinen. De kan bli oupptäckta hos hunden eftersom den till skillnad från människan inte kan kommunicera och ge oss information om vad som är fel. Eftersom strukturen hos hundarnas muskler är liknande den hos människan, är det troligt att hundar upplever en muskelskada på samma sätt som vi människor (Steiss, 2002). Muskelsträckning är en indirekt skada orsakad av överbelastning av en muskel. Sträckningen affekterar oftast muskelns infästning, men kan också drabba själva muskelbuen. Muskler som passerar över flera leder löper högre risk att drabbas än en muskel som passerar endast en led (Steiss, 2002). En sträckning kan variera från att vara mild till total ruptur av muskeln. Symtomen kan variera från att vara obefintliga till grav svullnad, smärta eller förlorad funktion av muskeln. Vanligtvis tar den mildaste graden några dagar till en vecka att läka, medan en måttlig sträckning kan behöva upp mot tre veckor för återhämtning. Sträckningar läker med bindväv och medför att rörelseförmågan till viss del kan gå förlorad. Vid allvarliga skador finns därför risk för bestående restriktioner i hundens

fysiska förmåga. Överträning samt utebliven uppvärmning och nedvarvning anses vara bidragande faktorer till att sträckningar uppstår (Steiss, 2002).

Överträning eller överbelastning avser aktivitet som innebär en överdriven påfrestning som upprepas utan variation (Steiss, 2002; Grandjean et al., 2000). En annan definition är att överträning innebär en obalans mellan träning och återhämtning. Allvarlighetsgraden av överträning beror på om den är kort- eller långvarig (Cassas & Cassettari-Wayhs, 2006; Lehmann et al., 1993; Bahr et al., 1998; Kuipers & Keizer, 1988). De första symtomen på överträning är oftast stress, nedsatt prestationsförmåga, nedsatt aptit, avmagring, förhöjd hjärtfrekvens och dålig sömn. Det finns ingen definierad gräns som beskriver när träning övergår i överträning (Kibler et al., 1992). Faktorer som ökar risken för överbelastning är plötslig förändring i träningsupplägg och dåligt underlag (O'Toole, 1992). Andra yttre faktorer som kan leda till överbelastning är för hög intensitet, felaktig teknik och för lite vila eller återhämtningsmöjlighet (Mårtensson, 2006; Fry et al., 1991). Inre faktorer som ökar risken för överbelastning kan vara anatomiska felställningar, slappa leder, muskelsvaghet, övervikt och överrörlighet (Mårtensson, 2006; Taimela et al., 1990).

Snabba rörelser, tvära svängar, häftiga inbromsningar, dragkamp och dylikt är påfrestande för rörelseapparaten (Falkenberg & Yllö, 2005). Vid en undersökning där greyhounds, som tävlade i kapplöpning studerades, sågs en ökad skadefrekvens vid ökad hastighet och snävare kurvor (Sicard et al., 1999). Om hunden måste hoppa in och ut ur en bil många gånger per en dag, är det lämpligt att på något sätt hjälpa till (Falkenberg & Yllö, 2005). En hund som väger 40 kg och hoppar ned 40 cm utsätter sitt framparti för en stötblastning på 100 kg. Detta är ett onödigt slitage som lätt kan undvikas (Yanoff et al., 1992).

Tidigare skada kan vara en riskfaktor för ytterligare skador (Gilchrist et al., 2000). En skadad muskel har begränsad elasticitet och genomblödning, vilket ökar risken för att en ny skada ska uppstå. Då en muskel inte fungerar som den ska, kompenseras bortfallet av att andra muskler tar vid. Detta leder till ett onormalt rörelsemönster samt sned- eller felbelastning av skelett och leder, vilket kan ge förslitningsskador på längre sikt (Falkenberg & Yllö, 2005). Obalans i muskulaturens styrka ökar därmed skaderisken (Baumhauer JF et al., 1995; Fleck & Falkel, 1986). Fysisk inaktivitet kan också medföra en ökad skaderisk, eftersom en svag muskel fortare blir trött och lättare skadas än en vältränad muskel (Falkenberg & Yllö, 2005).

Rehabilitering

Rehabilitering och friskvård har sedan länge använts inom humanvården medan det först på senare har blivit aktuellt inom veterinärmedicinen. Numera finns det rehabiliteringsavdelningar och anställda fysioterapeuter på flera stora kliniker och djursjukhus (Boyle et al., 2002).

Vid en skada eller sjukdom i en led, kan rätt träning reducera symptomen och minska användningen av läkemedel (Millis & Levine, 1997). Andra fördelar med en väl anpassad träning är att muskelstyrkan ökar, ledrörligheten förbättras, ödembildning minskar, läkningsförmågan ökar och smärtan reduceras (Millis & Levine, 1997). Sammanfattningsvis ger rätt rehabilitering av en skadad eller sjuk

led en ökad prestationsförmåga som följd av en förbättrad funktion, (Millis & Levine, 1997). Även risken för återfall minskar vid ett övervakat rehabiliteringsprogram efter en skada (Holme et al., 1999).

Vid djurklinikernas rehabiliteringsavdelningar tränas inte enbart patienter för sin skada eller sjukdom utan också för ren friskvård. Högpresterande hundar som jakt- och brukshundar tränas för att förebygga skador, bygga upp och bibehålla styrka, uthållighet och smidighet samt för att höja prestationsförmågan. Gamla och stela hundar kan behöva öka sin rörlighet och stärka sin muskelmassa. (Holman & Nyman, 2006).

Avlastad träning, som exempelvis simning eller annan träning i vatten, kan med fördel användas vid rehabilitering såväl som vid övrig träning. Denna form av träning utsätter leder, skelett och ligament för mycket litet slitage genom den minimala belastning som vattnet medför (Millis & Levine, 1997).

Massage och stretching

Massage används i både förebyggande och rehabiliterande syfte för att bearbeta ömma och spända muskler så att de blir mjuka och elastiska. En muskel som arbetar kan bli kort och hård vilket resulterar i försämrad syresättning. Mjölksyra bildas och muskelsmärter kan uppstå. Massagen utförs vanligen med händerna, men idag kan även vissa apparater tas till hjälp. Behandlingen ökar blodcirkulationen och förbättrar därmed syresättningen i muskulaturen. Flödet i lymfsystemet förbättras så att slaggprodukter kan transporteras bort och eventuella ödem reduceras. Kroppens egen produktion av oxytocin ökar vilket skapar lugn och välbefinnande. Det autonoma nervsystemet påverkas vilket ger ett sänkt blodtryck och en mindre stressad hund (Millis & Levine, 1997; Doyle, 2004). Massage kan också användas när ärrbildning uppstått efter sträckningar eller bristningar. Bearbetningen mjukar upp den bindväv som vuxit samman och ger musklerna möjlighet att läka utan försämrad rörlighet. Hur ofta massagen ska utföras och hur länge den ska pågå vid varje tillfälle beror framförallt på orsaken till varför hunden masseras (Falkenberg & Yllö, 2005).

Stretching innebär att man töjer en muskel eller muskelgrupp till ytterläget i syfte att öka rörligheten runt leden. Detta sker genom att flexibiliteten i muskler, senor, ligament och ledkapslar ökar (Doyle, 2004). Det är visat att inte enbart rörelseomfånget i den stretchade leden ökar utan även rörligheten i närliggande leder (Sjöquist et al., 2005). Det är mycket ovanligt att hundars muskler blir för korta, och det finns därför ingen anledning att öka muskellängden hos en frisk hund. En frisk muskulatur kring en frisk led, som belastas på ett varierat sätt i hela sitt naturliga rörelseomfång, behöver i hundens fall inte tänjas. När rörligheten i en frisk led ökar, skapas en överrörlighet i leden. En överrörlig led belastas i ytterkanterna där ledbrocket är som tunnast, och utsätts därför för ökat slitage och en ökad skaderisk. Stretching kan därför, om den utförs på felaktigt sätt eller vid fel tidpunkt, vara direkt skadligt för hunden. Särskilt om det utförs på en ung hund där ledkapslarna är slappa och leder och muskulatur inte är fullt utvecklade (Falkenberg & Yllö, 2005).

Efter en akut skada kan stretching däremot användas för att undvika oönskad adherensbildning och därmed förhindra en minskad rörelseförmåga. Eftersom

man kan orsaka skador om man stretchar hunden på fel sätt är det viktigt att den som utför behandlingen har kunskap om djurets anatomi och vad som är normal rörlighet för varje led (Falkenberg & Yllö, 2005).

MATERIAL OCH METOD

Enkätundersökning

Studien, som utfördes som en enkätundersökning under sommaren 2006, var riktad till hundägare i tio olika brukshundsklubbar i tre olika delar av Sverige. Fyra klubbar i norra Sverige (Umeå, Malmen, Kiruna och Nordmaling), tre i östra (Uppsala, Knivsta och Olanstrakten) och tre i västra (Göteborg-Mölndal, Uddevalla och Tjörn) valdes slumpmässigt ut. Tanken var att välja ut medelstora klubbar, vilket skulle innebära att antalet medlemmar från varje distrikt skulle bli ungefär 1000. På grund av att majoriteten av klubbarna i norra Sverige var relativt små valdes i stället fyra klubbar därifrån. Totalt berördes 2 890 medlemmar i de tio klubbarna.

Den webbaserade enkäten utformades i SLU: s Enkätgenerator (Figur 1). Enkäten, som bestod av 56 frågor av varierande typ, testades på ett tiotal personer innan den publicerades på nätet. I juni 2006 lades enkäten ut via länk på de tio berörda brukshundklubbarnas hemsidor med uppmaning att alla medlemmar skulle svara. Dessutom fanns länken på Svenska Brukshundklubbens hemsida. För att locka medlemmar att svara, utlovades ett pris till klubben med högst svarsfrekvens. Agria sponsrade med priset, som bland annat bestod av hundfällar.

Ett utskick med information om undersökningen samt länken tryckt i skrift, skickades via post i mitten av juli till alla berörda medlemmar (Figur 2). Informationsavdelningen på SLU hjälpte till att designa layouten på utskicket, som sedan trycktes upp av Väst kustens Tryckeri AB. Adresserna till hundägarna erhöles från Svenska Brukshundklubbens medlemsregister.

Av de ingående frågorna i enkäten har inte samtliga behandlats, då detta arbete är en del av en större studie. Någon jämförelse mellan de tre berörda landsdelarna har inte heller gjorts. I detta arbete analyseras enbart hur hundägarna som besvarade enkäten tränade sina hundar och vilka skador som förekommit. Följande frågor behandlades: 1.1, 2.1-2.4, 3.1-3.4, 4.1-4.6, 6.1-6.6, 8.1-8.5, 10.1-10.10.



Hur tränar du din hund?

En enkätundersökning utförs just nu av Institutionen för kirurgi och medicin, smådjur, vid SLU, Sveriges lantbruksuniversitet, i Uppsala.

Syftet med denna undersökning är att få en översikt över hur brukshundklubbarnas medlemmar tränar sina hundar och vilka skador som förekommer. Detta ska sedan sammanställas i ett examensarbete inom veterinärprogrammet, SLU, om förebyggande träning för ökad hälsa hos brukshunden. Enkäten riktas till tio olika brukshundklubbar i tre olika delar av Sverige. Er klubb är en av de utvalda.

Vi ber dig att svara på enkäten som du hittar på din klubbs hemsida eller genom länken nedan. Ett pris utlovas till den klubb som har högst svarsfrekvens.

Sista svarsdatum är ändrat till den 1 september. Vid eventuella frågor kontakta Malena Lindberg via mail: v1mallin@stud.slu.se

Tack för din medverkan!

<http://enkater.slu.se/svara.cfm?sv=304-567997>

Adresskälla: Svenska Brukshundklubbens medlemregister



Figur 2: Skriftlig information om studien "Hur tränar du din hund" som skickades till alla som var medlemmar i de klubbar som ingick i studien.

I början av augusti lades en påminnelse ut på berörda brukshundsklubbars hemsidor. Undersökningen avslutades den 1 september.

Enkätsvaren lagrades i dataprogrammet Ms Office Access varifrån materialet sedan vidare bearbetades i Ms Office Excel.

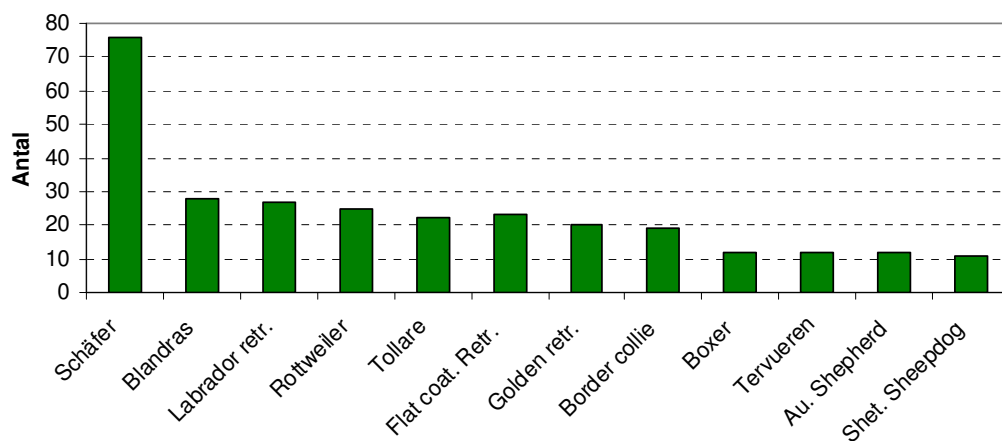
RESULTAT

Av de 2890 berörda medlemmarna som uppmanades att svara på enkäten svarade 575 vilket motsvarar en svarsfrekvens på 20 %. Vissa av dem som svarade utelämnade några av frågorna vilket förklarar varför summan av svaren på varje fråga inte alltid blev 575. Av de 2890 informationsbladen som postades, returnerades 16 stycken på grund av okänd adress eller liknande.

Svarsfrekvensen var relativt jämt fördelad mellan de tre olika landsdelarna. Tvåhundra (36 %) av svaren kom från norra Sverige, 197 (35 %) från östra och 161 (29 %) från västra Sverige.

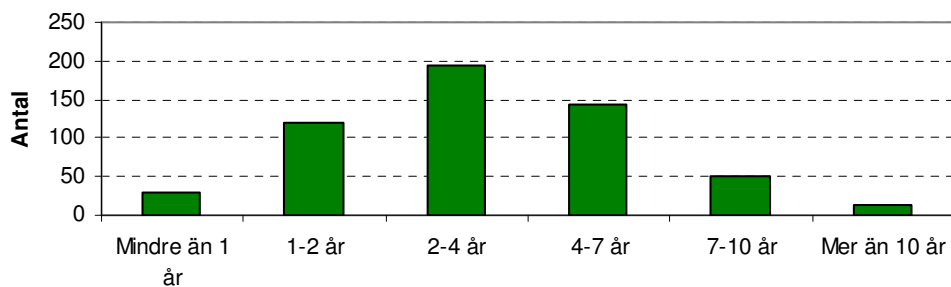
Ras, kön och ålder

Totalt deltog 97 olika raser i undersökningen inklusive olika storlekar inom samma ras (dvärg-, mellan- och stor-/riesen-). (Figur 3) Den vanligast förekommande rasen i materialet var schäfer (14 %). Övriga raser var relativt jämnt fördelade. Ingen jämförelse har gjorts med det totala antalet hundar inom varje ras som samtidigt fanns registrerade i Sverige.



Figur 3: De 12 vanligaste raserna som ingick i studien (n=550).

Åldersfördelningen hos hundarna som ingick i studien visas i Figur 4. Medelåldern bland hundarna var tre år.



Figur 4: Åldersfördelningen bland de hundar som ingick i studien (n=550).

Könsfördelningen var tämligen jämn. Av de 547 som svarade på frågan, var 53 % tikar och 47 % hanhundar. Fjorton procent av hundarna var kastrerade.

Promenadrutiner

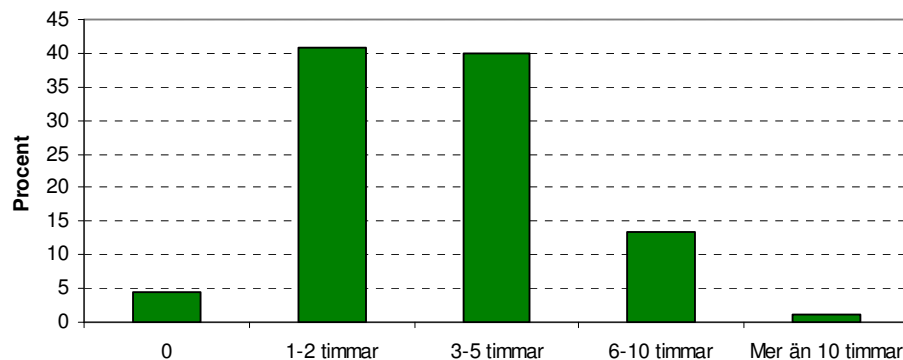
Alla hundägare som svarade på enkäten angav att de promenerade med sina hundar. På vardagarna fick 8 % av hundarna gå på promenader som varade i genomsnitt mindre än 1 timme om dagen, 78 % mellan 1-2 timmar och 14 % mer än 2 timmar.

På helgdagar fick 5 % av hundarna gå med på promenader som varade mindre än 1 timme om dagen, 19 % mellan 1-2 timmar och 76 % mer än 2 timmar.

Åttio procent av hundarna fick vara lösa mer än hälften av tiden de var ute. Fem procent av hundarna fick aldrig vara lösa. De vanligaste underlagen vid promenaderna var kuperad terräng och grus.

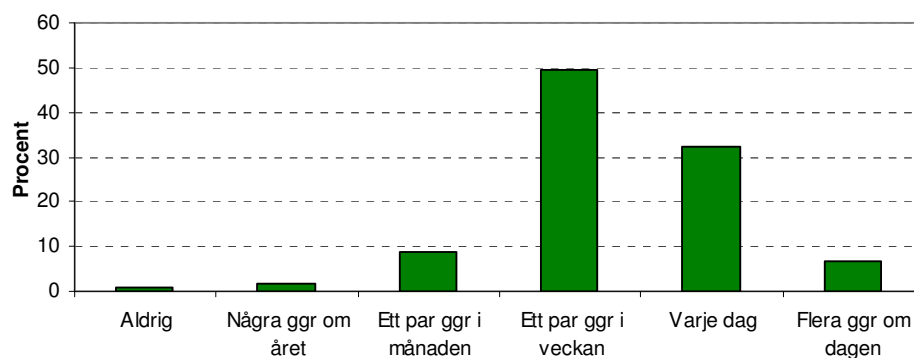
Träningsrutiner

Utöver de promenader som angivits ovan tränades hundarna på olika sätt. Fyrtioen procent av hundarna tränades 1-2 timmar per vecka, 40 % 3-5 timmar per vecka och 14 % tränades sex timmar eller mer per vecka. Fem procent av hundägarna angav att de aldrig tränade sina hundar (Figur 5).



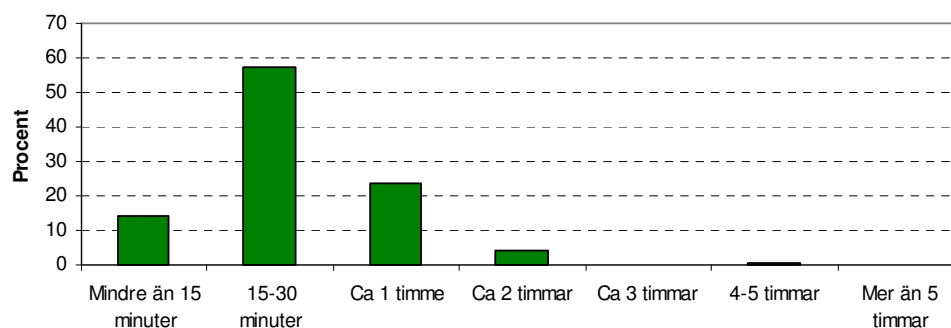
Figur 5: Hur många timmar hundarna i genomsnitt tränades per vecka (n=543).

Hälften av hundägarna som svarat på frågan, hur ofta de tränade sina hundar, svarade ett par gånger i veckan medan 40 % av hundarna tränades varje dag eller flera gånger per dag. De resterande hundarna (10 %) tränades endast vid enstaka tillfällen eller inte alls (Figur 6).



Figur 6: Hur ofta hundarna som ingick i studien tränades (n=548).

De flesta hundägare (57 %) uppgav att ett träningspass i genomsnitt varade i 15-30 minuter. Hos en fjärdedel av hundarna varade träningspassen i cirka en timme. Endast 14 % av hundägarna angav att passen var kortare än 15 minuter (Figur 7).

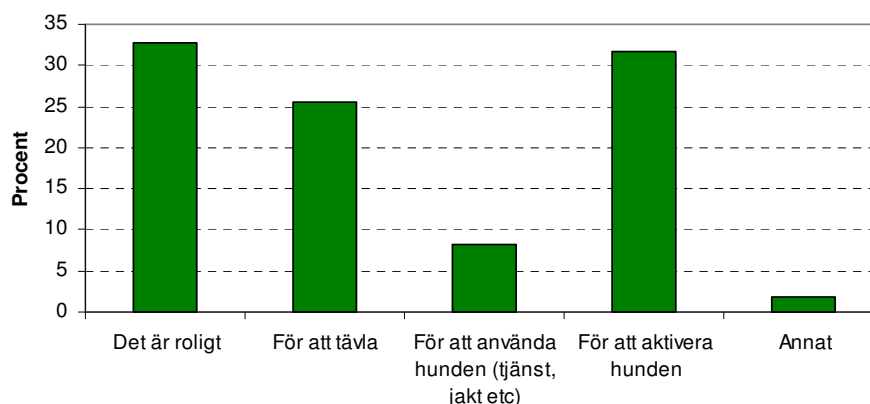


Figur 7: Hur länge hundarnas träningspass varade i genomsnitt (n=542).

På frågan vilken gren som hundarna tränades i var tävlingslydnad den populäraste formen. Spår och apportering kom på delad andraplats. Andra förekommande sätt att fysiskt aktivera sin hund var med hjälp av moped eller snöskoter. Flera angav passivitetsträning, vardagslydnad och konster, men enligt definitionen i enkätens inledning lyftes dessa träningsformer ut ur frågor gällande ”träning”.

Sextio procent tränade sina hundar på gräs följt av kuperad terräng (21 %) och grus (7 %). Resterande procent tränade på exempelvis asfalt och i vatten.

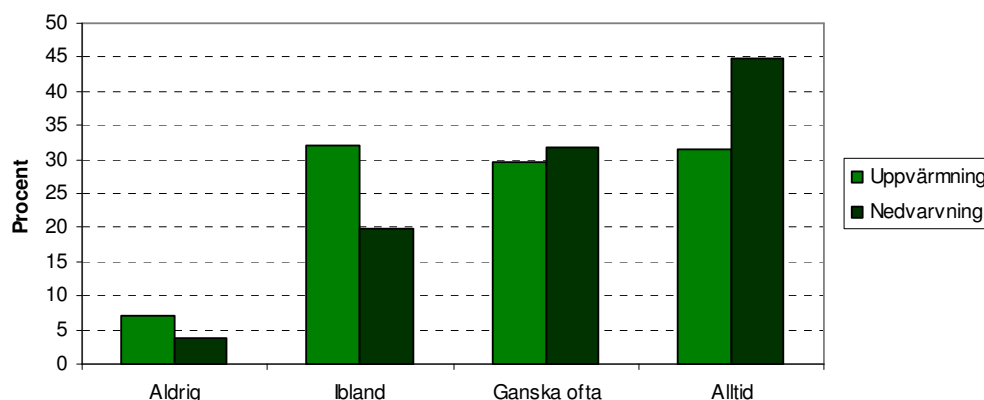
På frågan vad hundägarnas syfte med träningen var fick man ange flera svarsalternativ. Ungefär lika många av hundägarna svarade att de tränade sina hundar därför att de tyckte det var roligt, som för att aktivera hunden, och i tävlingssyfte (Figur 8). Några angav att de tränade hunden inför jakt eller tjänst.



Figur 8: Hundägarnas syfte med att träna sina hundar (n=1248). Flera svarsalternativ kunde anges.

Uppvärmning och nedvarvning

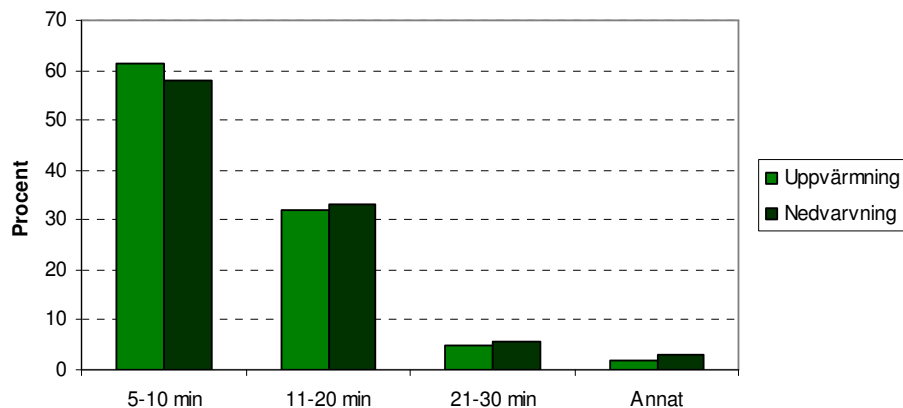
Trettioen procent av de 545 hundägarna som svarat på frågan om de värmdes upp sin hund innan träning, angav att de alltid värmdes upp sina hundar, 30 % svarade ganska ofta och 32 % ibland. Resterade sju procent angav att de aldrig värmdes upp sin hund (Figur 9). Fördelningen över hur ofta hundägarna lät sina hundar varva ner efter utförd träning, liknade den för uppvärmning (Figur 9).



Figur 9: Hur ofta hundarna värmdes upp respektive varvades ner i samband med träning (n=545).

Det vanligaste sättet att värma upp sin hund på, enligt enkäten, var promenad (50 %) och att släppa hunden lös (37 %). Det såg ungefär likadant ut när det gäller nedvarvningen. På dessa frågor kunde man ange flera svarsalternativ. I kommentarsfälten angående vilket sätt hundägarna värmdes upp och varvade ned sin hund på, kunde läsas att vissa såg passivitet som uppvärmning respektive nedvarvning av hunden. Cirka 11 % (n=64) valde svarsalternativet "Annat" på frågan hur man varvar ned och majoriteten av dessa skrev som kommentar något med innebörden passivitet. Exempelvis; "sitter och tar det lugnt", "ligga utanför bilen", "åka bil", "ligga still", "vila" och "platsliggning".

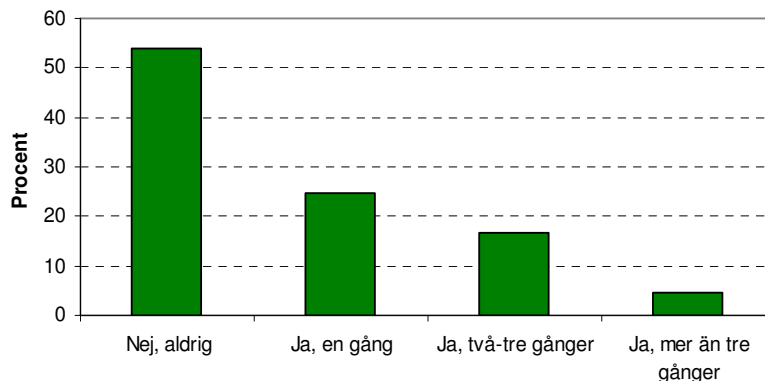
Trehundraelva av 507 hundar (61 %) värmdes upp mellan 5-10 minuter innan träning, 162 (32 %) värmdes upp 11-20 minuter och 25 (5 %) stycken värmdes upp 21-30 minuter (Figur 10). När det gäller nedvarvningen fick 298 av 514 hundar (58 %) varva ned mellan 5-10 minuter efter träning, 170 (33 %) fick 11-20 minuters nedvarvning och 30 stycken (6 %) fick 21-30 minuters nedvarvning (Figur 10).



Figur 10: Hur länge hundarna värmdes upp respektive varvades ner i samband med träning (n=507 respektive n=514).

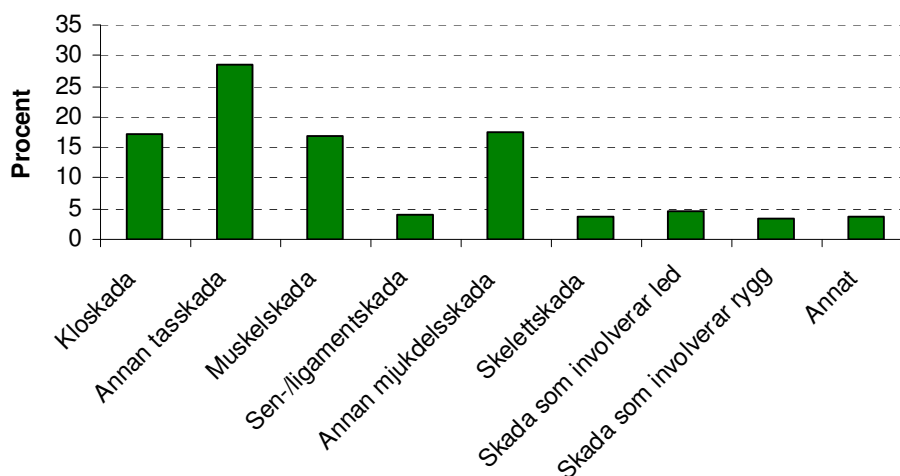
Skador

Av 546 hundar hade 251 (54 %) någon gång varit skadade. Av dessa hade 116 stycken (46 %) varit skadade vid mer än ett tillfälle (Figur 11).



Figur 11: Antalet gånger hundarna i studien hade varit skadade (n=546).

De vanligaste skadorna var klo- och tassskador, vilket uppgavs hos 152 av de 251 hundarna (60 %). Etthundraelva hundar (44 %) hade haft skador som specifikt involverade senor, ligament, muskler, leder eller skelett. Inom svarsalternativet "Annan mjukdelsskada" fanns flera bitskador. Inom alternativet "Annat" fanns bland annat tandskador, men även sjukdomar som exempelvis ehrlichios och prostataproblem, vilket gör att stapeln "Annat" till viss del är missvisande (Figur 12).



Figur 12: Fördelning av skador som de 251 hundarna hade haft. Flera svarsalternativ kunde anges.

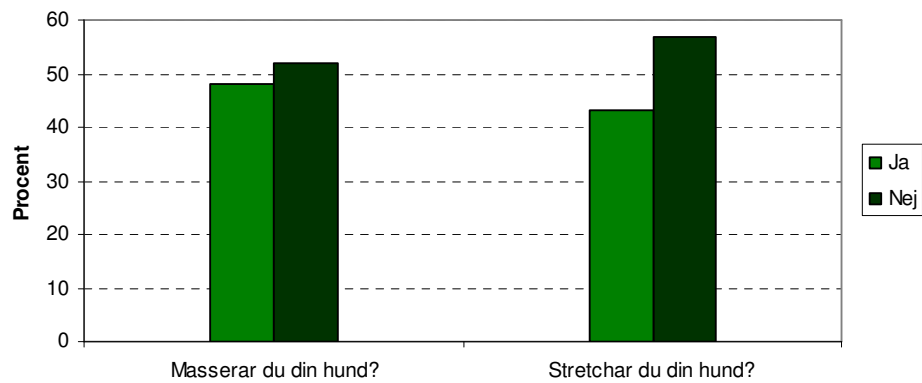
De flesta skadorna hade uppstått i samband med promenad (29 %), lek eller bråk med annan hund (24 %) eller under träning/tävling/arbete (23 %). Av de skadade hundarna hade 44 % behandlats av veterinär för sin skada.

Åttiosju procent av skadorna ansågs av hundägarna vara läkta och hundarna helt återställda.

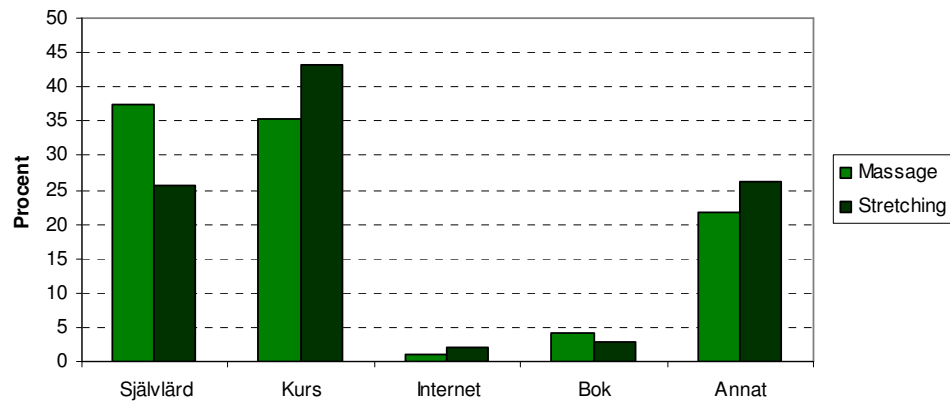
Massage och stretching

Av de 546 hundägare som svarade på frågan angav 262 (52 %) att de masserade sina hundar (Figur 13). Av dessa masserade 40 % sina hundar ett par gånger i månaden och 29 % ett par gånger i veckan. Resten masserade oftare eller mer sällan. Massagen utfördes hos 41 % av hundarna efter träning och hos resten vid andra tillfällen. Tjugosju av hundarna (10 %) masserades alltid i samband med träning. Anledningen till massagen uppgavs framför allt vara att förebygga skador och stelhet, öka cirkulationen och för att hunden tyckte om att få massage. Etthundrafem av hundägarna (38 %) angav att de var självlärda. Resten hade lärt sig massera på kurs eller av en kamrat eller liknande (Figur 14).

Tvåhundra-trettio av 532 hundägare (43 %) stretchade sina hundar (Figur 13). Av dessa stretchades 28 % av hundarna ett par gånger i månaden och 29 % ett par gånger i veckan. Resten stretchades mer sällan eller varje dag. Femtiosju av hundarna (24 %) stretchades alltid i samband med träning. Orsakerna till att hundarna stretchades var desamma som angavs för massage. Sextioen av hundägarna (26 %) angav att de var självlärda (Figur 14).



Figur 13: Andel av hundägarna som masserade respektive stretchade sin hund (n=546 respektive n=532).



Figur 14: Hur de hundägare som masserade (n=280) eller stretchade (n=238) sina hundar hade lärt sig att utföra behandlingen.

DISKUSSION

Endast 20 % av de hundägare som var medlemmar i de brukshundsklubbar som ingick i studien besvarade enkäten. För att kunna dra några vetenskapliga slutsatser från resultaten bör svarsfrekvensen vara minst 60 %. Vad orsaken till den låga svarsfrekvensen berodde på går inte att säga eftersom ingen bortfallsanalys har utförts. Även om information om undersökningen skickades via post hem till varje enskild medlem, så var själva enkäten endast utlagd på klubbarnas hemsidor, vilket kan utesluta de som inte har någon dator, och de som inte behärskar tekniken. Enkäten var tämligen omfattande och skulle besvaras mitt i semestertider, vilket kan vara ytterligare förklaringar till det låga deltagandet. Det kan också vara så att de som besvarade frågorna var de som var mest aktiva inom klubben, eller de som tillbringade mest tid framför datorn. Spridningen mellan de tre olika landsdelarna var förvånansvärt jämn, vilket antyder att den låga svarsfrekvensen inte berodde på lokala problem, utan snarare på försökets upplägg.

Schäfer var den vanligaste rasen i undersökningen, vilket dels beror på att det är den vanligaste rasen i Sverige, men säkert också på att det är en typisk brukshund som kräver mycket arbete. Ingen jämförelse har dock utförts mellan de olika raserna och hur mycket de tränades, varför det inte går att säga om de typiska brukshundarna tränades mer eller mindre än sällskapshundsraser.

Det var anmärkningsvärt att medelåldern hos hundarna som deltagit i lydnads- och bruksprov under år 2005 bara var fyra år. Endast få av dem var äldre än sju år. Detta kan tyda på att hundarna utsatts för höga krav och stor påfrestning i tidig ålder, vilket kan leda till förkortad hållbarhet för tävlingsverksamhet. En annan teori kan vara att en stor del av hundarna "faller bort" efter de lägre klasserna på grund av dåliga resultat eller sviktande intresse hos hundägaren. Inom bruksgrenarna har bedömningsgrunderna förändrats under de senaste åren och snabbhet krediteras i högre grad än tidigare. Detta skulle kunna vara en bidragande faktor till att unga hundar används i större utsträckning än äldre hundar. Dessutom finns inte minimiåldrarna för bruksprovets olika klasser kvar i samma utsträckning som tidigare, vilket sannolikt också pressar ner åldern.

I enkätundersökningen var medelåldern ännu lägre (3 år). Eftersom endast 20 % av hundägarna svarade på enkäten går det knappast att uttala sig om orsaken till den låga åldern. Om man ponerar att den låga medelåldern överensstämmer med medelåldern hos övriga hundar som tränas på landets brukshundsklubbar så är det naturligtvis intressant att veta om detta beror på dålig hållbarhet hos hunden eller bristande motivation hos hundägaren. Vid bedömning av ålder måste man också ta hänsyn till rasen eftersom hundar inom vissa raser räknas som "gamla" betydligt tidigare än hundar inom vissa andra raser.

Resultaten angående promenadrutinerna visade som väntat att hundägarna promenerade mer med sina hundar under helgdagar än under vardagar. De flesta hundar rastades mellan 1-2 timmar under vardagar och mer än 2 timmar på helgdagar. Några angav att de promenerade så lite som 15-30 minuter eller till och med mindre. I denna studie har vi inte jämfört resultaten från angivna

promenadrutiner med resultaten från angivna träningsrutiner för varje individ. Kanske är det så att de som angav att de promenerade lite istället tränade mer med sina hundar. Åttio procent av hundarna var lösa på promenaderna vilket förmodligen innebär att de kunde röra sig fritt i alla gångarter.

De flesta hundarna tränades mellan 15 minuter och en timme två gånger i veckan. De som svarade att hunden tränades mycket sällan var kanske ägare till mycket gamla eller unga hundar. De hundar där ägarna angav att träningspassen i genomsnitt varade i flera timmar var kanske jakthundar. En sådan koppling gjordes dock inte i detta arbete.

Endast en tredjedel av hundägarna angav att de alltid värmden upp sin hund innan den tränades. Något fler angav att de också alltid varvade ner sina hundar efter träning. Det verkar som om flera djurägare hade missuppfattat vad som avsågs med nedvarvning och trodde att vi här endast menade mental nedvarvning. Detta borde ha förklarats på ett tydligare sätt i enkäten.

Nästan hälften av hundägarna masserade sina hundar regelbundet. Av dessa var 37 % självlärda vilket kan tyckas märkligt. Eftersom det finns så få vetenskapliga studier om massage på hund är det lätt att dra paralleller med människan. Massage anses dock inte vara skadligt för hunden så länge inte en akut muskelskada eller annan sjukdom föreligger. Om massagen uppskattas av hunden och gör den avslappnad, kan man med fördel utföra behandlingen. Det är dessutom ett bra sätt att gå igenom hundens päls, hud, ytliga muskler och tassar för att lättare upptäcka exempelvis sår eller ömheter.

Många av djurägarna som masserade sina hundar stretchade också sina djur. Även här var det förvånansvärt många som var självlärda. Trots att mycket tyder på att stretching endast är indicerat vid skada, så rekommenderas det varmt i tidningar, böcker och på tv. En frisk hund som tränas på lämpligt sätt har normal rörlighet i sina leder och behöver som regel inte stretchas. Tvärtom bör man vara försiktig så att inte lederna blir överrörliga. Stretching bör därför bara utföras på hundar med defekter som ska åtgärdas och utföras av en utbildad sjukgymnast.

Nästan hälften av hundägarna angav att deras hundar varit skadade vid ett eller flera tillfällen. De vanligaste skadorna var skador på rörelseorganen som tassar, ligament, muskler och skelett. De flesta skadorna (75 %) hade uppstått i samband med någon form av fysisk aktivitet varav en tredjedel i samband med träning, vilket visar att risken för att skada ska uppstå ökar vid träning. Å andra sidan så blir en svag muskel fortare trött och skadas lättare än en vältränad muskel. Detta talar för att allsidig och välanpassad träning är en viktig del av hundens friskvård.

Genom att träna på ett allsidigt sätt får man en välbyggd och stark hund som är förberedd för det arbete den ska utföra. Det är också av stor betydelse att man börjar med valpen och inte är för överbeskyddande, utan låter valpen utforska världen och ”träna” sin kropp, så att uppbyggnaden kan ske successivt. På så sätt ger man hunden bra förutsättningar för god fysisk hälsa.

Hur tränar du din hund? Till medlemmar av brukshundklubb

Syftet med denna enkät är att få en översikt över hur brukshundklubbarnas medlemmar tränar sina hundar och vilka skador som förekommer. Detta ska sedan sammanställas i ett examensarbete inom veterinärprogrammet, Sveriges Lantbruksuniversitet, om förebyggande träning för ökad hälsa hos brukshunden. Detta är sannolikt även relaterat till avel, men i denna undersökning koncentrerar vi oss på hur friskvård påverkar hållbarheten hos våra brukshundar, eller hundar i största allmänhet.

Enkäten riktar till tio olika brukshundklubbar i tre olika delar av Sverige. Förhoppningen är att få in ett stort antal väl besvarade enkäter för att få en rättvisande bild. Kanske ses en skillnad mellan olika delar av landet?

Träning definieras i detta sammanhang, om inte annat anges, som en specifik målmedveten fysisk aktivitet, utöver promenad, med syfte att nå ett bestämt resultat.

Var vänlig och tänk igenom frågorna noga. Frågor markerade med stjärna är obligatoriska.

Dina svar kommer att behandlas konfidentiellt!

Tack för din medverkan!

Ansvarig utgivare

Institutionen för kirurgi och medicin, smådjur, SLU

INLEDANDE FRÅGOR:

*1.1 I vilken klubb är du medlem?

Kiruna brukshundklubb	Olandstrakten brukshundklubb
Umeå brukshundklubb	Uppsala brukshundklubb
Nordmalings brukshundklubb	Tjörn brukshundklubb
Brukshundklubben Malmen	Uddevalla brukshundklubb
Knivsta brukshundklubb	Göteborg-Mölndals brukshundklubb

1.2 Vad har du för medlemsnummer?

ALLMÄNNA FRÅGOR OM DIN HUND:

*2.1 Vad har du för ras?

Om flera, välj en. Om blandras, vilken blandning?

*2.2 Vad har din hund för kön?

Tik Hane

*2.3 Är din hund kastrerad?

Ja Nej

*2.4 Hur gammal är din hund?

Mindre än 1 år	2-4 år	7-10 år	
1-2 år	4-7 år	Vet ej	Mer än 10 år

*2.5 Hur bedömer du din hunds hull?

Underviktig	Normalhull	Överviktig
Något under normalhull	Något över normalhull	Vet ej

2.6 Vad väger din hund ungefär?

*2.7 Ange din hunds HD-status?

A (tidigare ua)	C (tidigare I)	E (tidigare III och IV)	Vet ej
B (tidigare ua)	D (tidigare II)	Hunden är ej röntgad	

*2.7 Ange din hunds AD-status?

Ua	Måttliga benpålagringar	Hunden är ej röntgad
Lindriga benpålagringar	Kraftiga benpålagringar	Vet ej

*2.7 Ange din hunds knä-status?

Ua	Måttliga benpålagringar	Hunden är ej röntgad
Lindriga benpålagringar	Kraftiga benpålagringar	Vet ej

PROMENADRUTINER:***3.1 Hur mycket promenerar ni i genomsnitt en vardag?**

Mindre än 15 minuter	Ungefär 1 timmar	Ungefär 3 timmar	Mer än 5 timmar
15-30 minuter	Ungefär 2 timmar	4-5 timmar	

***3.2 Hur mycket promenerar ni i genomsnitt en helgdag?**

Mindre än 15 minuter	Ungefär 1 timmar	Ungefär 3 timmar	Mer än 5 timmar
15-30 minuter	Ungefär 2 timmar	4-5 timmar	

***3.3 Under hur stor del av tiden ni promenerar är din hund lös?**

0 %	25 %	50 %	75 %	100 %
-----	------	------	------	-------

***3.4 Vilket underlag promenerar ni oftast på?**

Gräs	Grus	Snö
Asfalt	Kuperad terräng	Annat:

TRÄNINGSRUTINER:***4.1 Hur många timmars träning får din hund i genomsnitt per vecka?***För definition, se inledning.*

0 timmar	1-2 timmar	3-5 timmar	6-10 timmar	Mer än 10 timmar
----------	------------	------------	-------------	------------------

***4.2 Hur ofta tränar ni?**

Aldrig	Ett par ggr/mån	Varje dag	
Ett par ggr/år	Ett par ggr/vecka	Flera ggr/dag	Kommentar:

***4.3 Hur länge varar i genomsnitt ett träningspass (aktiv träningstid)?**

Mindre än 15 minuter	Ungefär 1 timmar	Ungefär 3 timmar	Mer än 5 timmar
15-30 minuter	Ungefär 2 timmar	4-5 timmar	

***4.4 Vad och hur mycket tränar ni?**

	Inte alls			Mycket (varje dag el mer)
Spår	1	2	3	4 5
Sök	1	2	3	4 5
Drag	1	2	3	4 5
Tävlingslydnad	1	2	3	4 5
Rapport	1	2	3	4 5
Jakt	1	2	3	4 5
Skydd	1	2	3	4 5
Agility	1	2	3	4 5
Räddning	1	2	3	4 5
Freestyle	1	2	3	4 5
Flyball	1	2	3	4 5
Apportering	1	2	3	4 5
Kapplöpning	1	2	3	4 5
Vallning	1	2	3	4 5
Cykling	1	2	3	4 5
Jogging	1	2	3	4 5
Simning	1	2	3	4 5
Balansövningar	1	2	3	4 5
Grustagsträning	1	2	3	4 5
Annat:	1	2	3	4 5

Kommentar:

4.5 Vilket underlag tränar ni oftast på?

Gräs	Grus	Vatten	Annat:
Asfalt	Kuperad terräng	Snö	

4.6 Vad är syftet med er träning?*Flera alternativ kan anges.*

Det är roligt För att tävla	För att använda hunden, ex till tjänst el jakt För att aktivera hunden	Annat:	
4.7 Om du har/har haft fler än en hund, tränar du dem på samma sätt?			
Ja, helt och hållet Ja, delvis	Nej, inte alls Har bara haft en hund	Kommentar:	
MOTIVATION:			
*5.1 Hur arbetsvillig är din hund?			
Svår att motivera Lätt att motivera	Varken lätt el svår För arbetsvillig	Kommentar:	
*5.2 Belönar du din hund?			
Ja	Nej	Kommentar:	
*5.3 Bestraffar/korrigerar du din hund?			
Ja	Nej	Kommentar:	
UPPVÄRMNING OCH NEDVARVNING:			
*6.1 Hur ofta värmer du upp din hund innan träning?			
Aldrig	Ibland	Ganska ofta	Alltid
6.2 På vilket sätt värmer ni upp? <i>Flera alternativ kan anges.</i>			
Promenad	Lugn jogging	Lös hund	Annat: Kommentar:
6.3 Hur länge värmer ni upp?			
5-10 min	11-20 min	21-30 min	Annat:
*6.4 Får hunden varva ner efter träning?			
Aldrig	Ibland	Ganska ofta	Alltid
6.5 På vilket sätt varvar ni ner? <i>Flera alternativ kan anges.</i>			
Promenad	Lugn jogging	Lös hund	Annat: Kommentar:
6.6 Hur länge varvar ni ner?			
5-10 min	11-20 min	21-30 min	Annat:
LEK MED ANDRA HUNDAR:			
*7.1 Hur ofta leker din hund med andra hundar?			
Aldrig Några ggr/år	Ett par ggr/mån Ett par ggr/vecka	Varje dag Kommentar:	
SKADOR OCH SJUKDOM:			
*8.1 Har din hund varit skadad?			
Nej, aldrig	Ja, en gång	Ja, två-tre gånger	Ja, mer än tre gånger
8.2 Vad för skada drabbades din hund av? <i>Flera alternativ kan anges.</i>			
Kloskada Annan tasskada Muskelskada	Sen-/ligamentskada Annan mjukdelsskada Skelettskada	Skada som involverar led Skada som involverar rygg Annat:	

8.3 När skadades din hund?*Flera alternativ kan anges.*

Under träning/tävling/arbete	Olycka (ex bilolycka)	Annat:
Lek/bråk med annan hund	Under promenad	

8.4 Hur behandlades din hund?*Flera alternativ kan anges.*

Läkemedel	Vila	Annat:
Rehabilitering	Operation (ex borttagande av kokapsel)	

8.5 Anser du din hund vara återställd efter skadan?

Inte alls återställd	Nästan helt återställd
Delvis återställd	Helt återställd

***8.6 Är din hund någon gång stel eller halt?**

Aldrig	Ett par ggr/mån	Varje dag
Några ggr/år	Ett par ggr/vecka	

8.7 Vid vilka tillfällen ses hälta/stelhet?*Flera alternativ kan anges.*

Efter vila	Efter träning	Annat:
------------	---------------	--------

8.8 Varför tror du hälta/stelheten uppkommer?*Flera alternativ kan anges.*

Otillräcklig uppvärmning	Otillräcklig nedvarvning	Annat: Vet ej
För intensiv träning	Bakomliggande skada/förändring, ex i led	

8.9 Vad gör du vid dessa tillfällen?*Flera alternativ kan anges.*

Ingenting	Mindre träning	Annat:
Ringer veterinär	Strikt vila	

***8.10 Anser du att din hund är frisk för övrigt?**

Ja	Nej
----	-----

8.11 Om inte, vad har din hund för sjukdom?**MENTAL TRÄNING:*****9.1 Hur viktigt är det för dig att din hund kan slappna av i nya miljöer/situationer?**

Inte alls viktigt	Ganska viktigt	Mycket viktigt
-------------------	----------------	----------------

***9.2 Hur ofta utsätts din hund för nya miljöer/situationer?**

Aldrig	Ett par ggr/mån	Varje dag
Några ggr/år	Ett par ggr/vecka	

***9.3 Hur lätt har din hund för att slappna av i nya miljöer/situationer?**

Mycket svårt	Varken lätt eller svårt	Mycket lätt
Ganska svårt	Ganska lätt	

***9.4 Hur ofta anser du att din hund stimuleras mentalt?**

Aldrig	Ett par ggr/mån	Varje dag Kommentar:
Några ggr/år	Ett par ggr/vecka	

MASSAGE OCH STRETCHING:***10.1 Masserar du din hund?**

Ja	Nej
----	-----

10.2 Om ja, när masserar du?

Innan träning Efter träning Ej i samband med träning

10.3 Hur ofta masserar du?

Några ggr/år Ett par ggr/vecka Alltid i samband med träning
Ett par ggr/mån Varje dag

10.4 Varför masserar du?

10.5 Var har du lärt dig massera?

Självlärd Internet Annat:
Kurs Bok, vilken? Kommentar:

***10.6 Stretchar du din hund?**

Ja Nej

10.7 Om ja, när stretchar du hunden?

Innan träning Efter träning Ej i samband med träning

10.8 Hur ofta stretchar du hunden?

Några ggr/år Ett par ggr/vecka Alltid i samband med träning
Ett par ggr/mån Varje dag

10.9 Varför stretchar du din hund?

10.10 Var har du lärt dig stretcha?

Självlärd Internet Annat:
Kurs Bok, vilken? Kommentar:

DIN BEDÖMNING:

***11.1 Hur bedömer du din hunds:**

	Dålig				Mycket god/hög
Kondition	1	2	3	4	5
Fysiska uthållighet	1	2	3	4	5
Mentala uthållighet	1	2	3	4	5
Muskulära styrka	1	2	3	4	5
Mentala styrka	1	2	3	4	5
Koncentrationsförmåga	1	2	3	4	5
Återhämtningsförmåga	1	2	3	4	5

***11.2 Anser du att din hund uppfyller dina förväntningar när det gäller er träning?**

Nej, aldrig Ja, ganska ofta Ja, alltid
Ja, ibland Ja, nästan alltid

***11.3 Vad anser du kan bli bättre avseende din hunds fysiska prestation?**

***11.4 Vad anser du kan bli bättre avseende din hunds psykiska prestation?**

***11.5 Hur väl överensstämmande tror du att resultatet av denna enkät är med verkligheten?**

Dåligt överensstämmande					Väl överensstämmande
1	2	3	4	5	

11.6 Övriga synpunkter?

STORT TACK FÖR VISAT INTRESSE OCH LYCKA TILL MED ER FORTSATTA TRÄNING!

Figur 1: Frågorna ingående i enkäten.

TACK!

Ett stort tack till alla hundägare som har deltagit i studien, och tack för alla trevliga och inspirerande kommentarer jag fått!

Tack till Svenska Brukshundklubben för att jag har fått ta del av adresser och statistik.

Tack till Agria som har sponsrat med priset till klubben med högst svarsfrekvens.

Tack till Majvor Asplund på Administrationsavdelningen, SLU, som är ansvarig för Enkätgeneratören.

Tack till Torbjörn Gozzi på Informationsavdelningen, SLU, som hjälpt mig utforma utskicket.

Tack till Agneta Egenvall på Institutionen för epidemiologi, SLU, som har hjälpt mig att bearbeta materialet.

Tack till Västkostens Tryckeri AB, och särskilt till Marie Arvidsson, som snabbt och smidigt hjälpte mig med tryckningen.

Tack till mina handledare för mycket god vägledning.

Jag vill även tacka Dan Grill som har varit en stor inspirationskälla under tiden jag skrivit detta arbete.

Slutligen ett stort tack till familj och vänner som ideligen har fått korrekturläsa enkäten och arbetet och kommit med tips.

LITTERATURFÖRTECKNING

- Adams ID: Medical aspects of sport injuries. Br J Sports Med. 1981 Mar;15(1):49-50
- Bahr R, Viberg A, Opstad PK: Overtraining among elite athletes – causes, diagnosis and treatment. Tidsskr Nor Laegeforen. 1993 Feb 28;113(6):719-22
- Baumhauer JF, Alosa DM, Renstrom AF, Trevino S, Beynon B: A prospective study of ankle injury risk factors. AM J Sports Med 1995 Sep-Oct;23(5):564-70
- Boyle KL, Marcellin-Little DJ, Levine D: An Interdisciplinary Animal Physical Rehabilitation Course for Physical Therapy and Veterinary Students. J Vet Med Edu, Fall 2002, 183-185
- Bilkei G & Stelzer P: The prevention of injuries in greyhounds. Dtsch Tierarztl Wochenschr. 1989 Jul-Aug;96(7):374-5
- Byhring S & Bø K: Musculoskeletal injuries in Norwegian National Ballet: a prospective cohort study. Scand J Med Sci Sports. 2002;12:365-370
- Cassas KJ & Cassettari-Wayhs A: Childhood and adolescent sports-related overuse injuries. Am Fam Physician. 2006 Mar 15;73(6):1014-22
- Doyle ND: Rehabilitation of Fractures in Small Animal: Maximize Outcome, Minimize Complication. Clin Tech Small Anim Pract. 2004 Aug, 180-91
- Ekstrand J, Lundmark A: can sports injuries be prevented? Troubling shortage of controlled trials on the effects of prevention. Läkartidningen, 1998 Sep 23;95(39):4244-6, 4248
- Falkenberg A & Yllö K: Friskvård för hund. Bokförlaget Prisma, Stockholm, 2005, 30-108
- Feiring DC, Derscheid GL: The role of preseason conditioning in preventing athletic injuries. Clin Sports Med. 1989 Jul; 8(3):361-72
- Fleck SJ & Falkel JE: Value of resistance training for the reduction of sports injuries. Sports Med. 1986 Jan-Feb;3(1):61-8
- Fry RW, Morton AR, Keast D: Overtraining in athletes. An update. Sports Med. 1991 Jul;12(1):32-65
- Garrett WE Jr: Muscle strain injuries. Am J Sports Med. 1996;24(6 Suppl):2-8
- Gilchrist J, Jones BH, Sleet DA, Kimsey CD: Exercise-related injuries among women: Strategies for prevention from civilian and military studies. MMWR Recom Rep. 2000 Mar 31;49 (RR-2):15-33
- Gillette RL: Clinical aspects of the canine athlete. www.sportsvet.com/Art1.html, 2006-03-19
- Grandjean D, Moquet N, Pawlowicz S, Tourtebatte A-K, Jean B, Bacqué H: Practical guide for sporting and working dogs. Royal Canin Group, EEC, 2000. 168-205, 330-337, 351-353
- Haase K & Oleby J: Hundmassage & stretching. Natur & Kultur/LTs förlag, Falköping, 2000, 8-19, 37-59, 74-77
- Holman L, Nyman S: Hundrehabilitering ur ett vidare perspektiv. Sveriges Lantbruksuniversitet, Institutionen för husdjurens miljö och hälsa, Djursjukvårdarprogrammet, Studentarbete 67, Skara 2006, 6-8
- Holme E, Magnusson SP, Becher K, Bieler T, Aagard P, Kjaer M: The effect of supervised rehabilitation on strength, postural sway, position sense and re-injury risk after acute ankle ligament sprain. Scand J Med Sci Sports. 1999 Apr;9(2):104-9

- Jones BH, Cowan DN, Knapik JJ: Exercise, training and injuries. *Sports Med.* 1994 Sep; 18(3):202-14
- Kelley MJ Jr: Psychological risk factors and sport injuries. *J Sports Med Phys Fitness.* 1990 Jun;30(2):202-21
- Kibler WB & Chandler TJ: Sport-specific conditioning. 1994 May-Jun;22(3):424-32
- Kibler WB, Chandler TJ, Stracener ES: Musculoskeletal adaptations and injuries due to overtraining. *Exerc Sport Sci Rev.* 1992; 20:99-126
- Kuipers H: Training and overtraining: an introduction. *Med Sci Sports Exerc.* 1998 Jul;30(7):1137-9
- Kuipers H & Keizer HA: Overtraining in elite athletes. Review and directions for the future. *Sports Med.* 1988 Aug;6(2):79-92
- Lehmann M, Foster C, Keul J: Overtraining in endurance athletes: a brief review. *Med Sci Sports Exerc.* 1993 Jul;25(7):854-62
- Levine D, Millis DL, Marcellin-Little DJ: Introduction to veterinary physical rehabilitation. *Vet Clin North Am Small Anim Pract.* November 2005, 1247-54
- Marcellin-Little DJ, Levine D, Taylor R: Rehabilitation and conditioning of sporting dogs. *Vet Clin North Am Small Anim Pract.* November 2005, 1427-39
- McGuine TA, Greene JJ, Best T, Levenson G: Balance as a predictor of ankle injuries in high school basketball players. *Clin J Sport Med.* 2000 Oct;10(4):239-44
- Millis DL, Levine D: The role of exercise and physical modalities in the treatment of osteoarthritis. *Vet Clin North Am Small Anim Pract.* July 1997, 913-30
- Mårtensson T: Undvik idrottsskador! Fitness-school.se. www.fitness-school.se/index.php?cat=articles&&m=show&id=81, 2006-10-03
- Nationalencyklopediens Internetjänst, www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=332354&i_word=tr%e4ning, 2006-10-22
- Newton PM, Mow VC, Gardner TR, Buckwalter JA, Albright JP: The effect of lifelong exercise on canine articular cartilage. *Am J Sport Med.* 1997; 25(3):282-287
- O'Toole ML: Prevention and treatment of injuries to runners. *Med Sci Sports Exerc.* 1992 Sep;24(9Supl):360-3
- Parkkari J, Kujala UM, Kannus P: Is it possible to prevent sports injuries? Review of controlled clinical trials and recommendations for future work. *Sports Med.* 2001; 31(14): 985-95
- Saunders DG, Walker JR, Levine D: Joint mobilization. *Vet Clin North Am Small Anim Pract.* November 2005, 1287-1316
- Sicard GK, Short K, Manley PA: A survey of injuries at five greyhound racing tracks. *J Small Anim Pract.* 1999 Sep;40(9):428-32
- Sjöquist M, Persson E, Bergh A, Grill D: Muscle stretching on normal dogs. *Sveriges Lantbruksuniversitet, Fakulteten för Veterinärmedicin och husdjursvetenskap, Veterinärprogrammet, Examensarbete Uppsala* 2005:49, 9-17
- Skelton DA, Beyer N: Exercise and injury prevention in older people. *Scan J Med Sci Sports.* 2003 Feb;13(1):77-85
- SOU 2005:75. Hundgöra – att göra hundar som gör nytta. Stockholm. September 2005
- Steiss JE: Muscle disorders and rehabilitation in canine athletes. *Vet Clin North Am Small Anim Pract.* 2002 Jan; 32(1):267-85

- Stone MH: Muscle conditioning and muscle injuries. Med Sci Sports Exerc. 1990 Aug; 22(4):457-62
- Taimela S, Kujala UM, Osterman K: Intrinsic risk factors and athletic injuries. Sports Med. 1990 Apr;9(4):205-15
- Weigel JP, Arnold G, Hicks DA, Millis DL: Biomechanics of rehabilitation. Vet Clin North Am Small Anim Pract. November 2005, 1255-85
- Yanoff SR, Hulse DA, Hogan HA, Slater RM, Longnecker MT: Measurements of vertical ground reaction force in jumping dogs. V.O.C.T. 1992;5:44-50